

# Yhteisötunnin käsikirja psykiatriselle osastolle

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveyala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö  
Kevät 2016  
Katja Nykänen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma

NYKÄNEN, KATJA:  
Yhteisötunnin käsikirja psykiatriselle osastolle

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 21 sivua, 27 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhteisötunnin käsikirja toimeksiantajan käyttöön. Yhteisötunnin käsikirja toimii työntekijöiden apuna yhteisötuntien suunnittelussa ja toteutuksessa. Käsikirja sisältää erilaisia ideoita yhteisötunnin sisällöksi. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Päijät-Hämeen keskussairaalan psykiatrian osasto 9.

Opinnäytetyön tietoperustassa on kuvattu yhteisöhoitoa, terapeutista yhteisöä, yhteisöhoidon kehittämistä sekä koulutusta. Edellä mainittujen lisäksi opinnäytetyössä on teoriaa myös yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta.

Yhteisötunnin käsikirjasta tehtiin ensimmäinen versio huhtikuussa 2016. Käsikirjan oltua kokeilussa osastolla kaksi viikkoa, käsikirjaan tehtiin muutamia muutoksia henkilökunnan palautteen perusteella. Tämän jälkeen käsikirja toimitettiin osastolle työntekijöiden käyttöön tulostettuna sekä sähköisenä versiona.

Opinnäytetyö on kaksiosainen ja sisältää raportin lisäksi yhteisötunnin käsikirjan. Opinnäytetyö toteutettiin vuosien 2015 ja 2016 välisenä aikana.

Asiasanat: yhteisöhoito, terapeutti, yhteisö, yhteisöllisyys, osallisuus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing

NYKÄNEN, KATJA:

Handbook of community hour for the psychiatric ward

Bachelor's Thesis in Nursing

21 pages, 27 pages of appendices

Spring 2016

ABSTRACT

---

The goal of this functional bachelor's thesis was to create a handbook for community hour. The handbook for community hour will work as workers' help in the planning and implementation of community hours. The handbook includes different sorts of ideas for community hours. This thesis was done in co-operation with the Psychiatric ward 9 at Päijät-Häme Central Hospital.

The theoretical part of the thesis is about community care, therapeutic community, development and education of community care. It also includes theory about communality and participation.

The first version of the handbook was done in April 2016. After two weeks of trial on the ward some feedback was given. Based on the feedback some changes were made before the handbook was delivered to the client. The handbook was delivered in both printed and electronic form.

The thesis is in two parts and includes a report and the handbook. The thesis was made during the years 2015 and 2016.

Key words: community care, therapeutic community, communality, participation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KÄSIKIRJAN TAUSTA JA TARVE	2
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	3
4	YHTEISÖHOITO JA TERAPEUTTINEN YHTEISÖ	4
4.1	Yhteisöhoito psykiatrian osasto 9:llä	6
4.2	Yhteisöhoidon kehittäminen	7
4.3	Yhteisöhoidon koulutus	8
5	YHTEISÖLLISYYS	9
6	OSALLISUUS	10
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	12
7.1	Tiedonhaun kuvaus	12
7.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
7.3	Käsikirjan suunnittelu, toteutus ja arviointi	13
8	POHDINTA	15
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	15
8.2	Luotettavuus ja eettisyys	16
8.3	Kehittämisehdotukset	17
	LÄHTEET	18
	LIITTEET	22

## 1 JOHDANTO

Yhteisöhoito on yksi osa potilaan hoitotyötä mielenterveys- ja päihdehoitotyössä. Se on merkittävä osa potilaan hoitoa ja kuntoutumista osastohoidon aikana. Yhteisöhoidon idea on se, että asiakkaat hoitavat yhteisöä ja yhteisö hoitaa asiakkaita (Ikonen 2009). Yhteisöhoidolla on juuret pitkällä menneisyydessä, mutta se on silti tänäkin päivänä osa psykiatrista osastohoitoa. Yhteisöhoidon vaikuttavuus perustuu pitkälti vertaisryhmän terapeuttisen ja kasvattavan potentiaalin hyväksikäyttöön (Murto 1997b, 242).

Opinnäytetyön aiheena on yhteisöhoidon kehittäminen psykiatrisella osastolla. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimi Päijät-Hämeen keskussairaalan psykiatrian osasto 9.

Idea opinnäytetyön aiheelle tuli syksyllä 2015 suoraan osastolta, kun kysyin mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyötä heille. Oma kiinnostus psykiatrista hoitotyötä kohtaan on osaltansa vaikuttanut siihen miksi olen alun perin halunnut tehdä opinnäytetyön liittyen psykiatriseen hoitotyöhön.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda yhteisötunnin käsikirja psykiatrian osaston työntekijöiden käyttöön. Käsikirjan on tarkoitus olla apuna yhteisötuntien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tarkoituksena on kehittää osaston yhteisöhoitoa yhteisötunnin osalta.

## 2 KÄSIKIRJAN TAUSTA JA TARVE

Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimii Päijät-Hämeen keskussairaalaan Psykiatrian osasto 9.

Psykiatrian osasto 9 on 16-paikkainen suljettu vuodeosasto, jossa hoidetaan nuorehkoja psykoosia, syömishäiriöitä sekä myös muita mielenterveyshäiriöitä sairastavia potilaita. Osasto on tutkimus-, hoito- ja kuntoutusosasto. Osastolla hoidettavien potilaiden oireet ovat vaikeita tai heidän toimintakykynsä on heikko, joten he eivät pärjää avohoidon puolella. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä 2016; Ihalainen 2016.)

Osastohoidon kulmakiviä ovat päivärytmi, toiminnallisuus, yhteisöllisyys, yksilölliset keskustelut, lääkehoito sekä perhe- ja verkostotyö. Osasto kokee yhteistyön läheisten kanssa tärkeänä. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystymä 2016.)

Syksyllä 2015 ollessani harjoittelussa psykiatrian osastolla kyselin heidän kiinnostuksesta opinnäytetyölle. Pian keskustelimme alustavasti siitä, minkälaista tarvetta heillä olisi tällä hetkellä. Yhteisötunti on yksi osa psykiatrian osaston yhteisöhoitoa ja se on heillä melko tuore toiminnan muoto. Yhteisötunti on yleensä hoitajavetoinen ja siihen osallistuvat kaikki osaston potilaat. Toiset yhteisötunnin järjestäjistä ovat suunnitelleet yhteisötunnin sisältöä enemmänkin, kun taas toiset eivät lainkaan. Niinpä toiveena oli jonkinlainen ”työkalupakki”, joka sisältäisi erilaisia ideoita yhteisötunnin sisällölle.

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda yhteisötunnin käsikirja Psykiatrian osasto 9:n työntekijöiden käyttöön. Yhteisötunnin käsikirja sisältää erilaisia vaihtoehtoja yhteisötunnin sisällöksi. Käsikirja tulee pääasiassa osastolla olevien hoitajien avuksi, mutta siihen voivat tutustua myös osaston muut työntekijät sekä mahdollisesti osastolla olevat potilaat. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää osaston yhteisöhoitoa yhteisötunnin osalta. Mahdollisesti yhteisötunti tulee jatkossa olemaan monipuolisempi sisällöltään, kun yhteisötunnin toteuttajat käyttävät käsikirjaa hyödykseen.

#### 4 YHTEISÖHOITO JA TERAPEUTTINEN YHTEISÖ

Yhteisöhoidolla yleisesti tarkoitetaan yhteisöllisiä menetelmiä, joita käytetään eri asiakasryhmien hoidossa ja kuntoutuksessa mielenterveys- ja päihdehoitotyössä. Yhteisöhoidon tulisi palvella hoidollisia, kasvatuksellisia tai kuntoutustavoitteita. Psykiatrian osastoilla yhteisöhoidon suuntauksia kutsutaan terapeuttisiksi yhteisöiksi. *Maxwell Jonesin* mukaan terapeuttisella yhteisöllä tarkoitetaan sitä, että koko yhteisö on mukana hoidossa ja hallinnossa, tästä on kuitenkin erilaisia sovelluksia. Terapeuttiseen yhteisöön katsotaan kuuluvan kolme osaa: johto, henkilöstöyhteisö ja asiakas-/vertaisyhteisö. (Murto 1997b, 17; Murto 2013, 12 – 18.) Terapeuttisen yhteisön peruseriaate on potilaiden hoidollisen roolin korostaminen toiminnassa (Murto 1997a, 20).

De Leonin (2000, 13) mukaan Kennard (1983) kuvailee terapeuttisen yhteisön ominaispiirteitä muun muassa seuraavasti: koko organisaatio nähdään vaikuttavana terapeuttisena lopputuloksena, kaikki ihmissuhteet ovat potentiaalisesti terapeuttisia, kommunikaatiota pidetään tärkeänä, opettavaisia tekniikoita ja ryhmän painetta käytetään rakentaviin tarkoituksiin.

Murto (1997b, 241; 2013, 29) ajattelee yhteisökokouksen olevan yhteisön tärkein foorumi. Yhteisöhoitoa ei voi olla ilman säännöllisiä yhteisökokouksia, sillä yhteisökokoukset ovat koko yhteisöhoidon perusta. Siihen osallistuvat niin asiakkaat kuin henkilökunta, johto mukaan lukien. Yhteisökokouksen katsotaan olevan vahvin vaikuttamisen väline, kun se toimii niin kuin kuuluu. Sen toimimiseen voi vaikuttaa jokainen yhteisön jäsen omalla panoksellaan. Yhteisökokous on tehokas silloin, kun henkilökunta on vakuuttunut sen hyödyllisyydestä potilaille ja heille itselleen (Murto 1997a, 19).

Perustehtävän esillä pitäminen, avoimen kommunikaation turvaaminen koko yhteisössä, päätösten tekeminen kokoukselle delegoiduissa asioissa, sääntöjen sopiminen ja niiden noudattamisen valvominen ja yksikköjen välisten ristiriitojen käsittely ovat yhteisökokousten keskeisimpiä tehtäviä.



Yhteisökokous tulisi pitää yhteisössä viikon jokaisena päivänä viikonloppuja lukuun ottamatta. Jos osastolla sattuu jotakin erittäin vakavaa tai yhteisön jäseniä koskettavaa tulisi järjestää kriisikokous yhteisökokouksen lisäksi. (Murto 1997b, 240 – 241.)

Yhteisten sääntöjen sopiminen tapahtuu yhteisökokouksissa. Säännöt ovat tärkeä osa yhteisössä olevien elämää, toimintaa, käyttäytymistä ja muutosta. Niiden tarkoitus on tuoda yhteisön elämään selkeyttä ja turvallisuutta. Sitoutuminen sääntöihin on silloin helpompaa, kun niiden luomiseen on itse voinut vaikuttaa. (Murto 1997b, 241; Murto 2013, 27.)

Yhteisökokouksen lisäksi merkittävä osa yhteisöhoitoa ovat erilaiset ryhmät. Ryhmiä voivat olla erilaiset teemaryhmät, toimintaryhmät, taideryhmät ja terapeutit ryhmät. Ryhmällä tulisi aina olla jonkinlainen hoidollinen tai kuntouksellinen tavoite. Terapeuttinen ryhmä voi pyrkiä parantamaan osallistujien itsetuntemusta esimerkiksi kuvaa, draamaa, toimintaa ja keskustelua apuna käyttämällä (Murto 2013, 43.; Murto 1997b, 246.)

Osana yhteisöhoitoa voi myös olla työntekoa ja erilaisia juhlia, retkiä ja kulttuuria. Työnteko voi olla siivousta, ruuanlaittoa ja tarjoilua, kunnostusta, huoltoa, toimistorutiineja, erilaisien tilaisuuksien järjestämistä ja yhteisön ulkopuolella asiointia. (Murto 1997b, 245 – 248.)

Yhteisöhoidon periaatteet ovat pitkälti kiinni siitä yhteisöstä, jossa yhteisöhoitoa toteutetaan. Henderson Hospitalin jonesilaisia terapeuttisen yhteisön periaatteita katsotaan olevan tasa-arvoisuus ja demokraattisuus, avoin kommunikaatio, salliva ilmapiiri, palautteen anto ja saaminen sekä yhteisöllisyys. Periaatteiden soveltaminen käytännössä voi olla ongelmallista ja niistä onkin hyvä keskustella yhdessä niin henkilöstö- kuin yhteisökokouksissakin. (Murto 1997, 249 – 251; Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 250 – 251.)

Englantilaisen Maxwell Jonesin katsotaan olevan yhteisöhoidon kehittäjä, vaikka yhteisöhoitoa on alettu osittain toteuttaa jo valistusajalla 1700-luvulla. Jones on aikoinaan johtanut sotavankeudesta palaavien sotilaiden

kuntoutusyksikköä ja Belmont sairaalaa 1940- luvulla. Belmont sairaalan ajatellaan olevan ensimmäinen suunniteltu terapeuttinen yhteisö.

Suomeen yhteisöhoito on rantautunut Englannista 1960 – 1970 luvulla, jolloin psykiatrasta hoitoa on alettu tietoisesti inhimillistämään ja potilaan vaikutusmahdollisuuksia on lisätty. (Murto 1997b, 13 – 26; De Leon 2000, 12; Heikkinen – Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 250.)

Yhteisöhoidon tuloksena ihmiselle tulisi rakentua uusi käsitys itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Yhteisöhoitoa voisi kuvailla persoonallisuuden muutosprosessiksi, sillä yksilön minä- ja maailmankuva muuttuvat hoidon edetessä. Myös oma ajattelu, asenteet ja arvot voivat muuttua. (Kaipio 2009, 47.)

#### 4.1 Yhteisöhoito psykiatrian osasto 9:llä

Psykiatrian osasto 9:n yhteisöhoito on pääasiassa ympärillä olevan yhteisön hyödyntämistä potilaiden hoidossa ja kuntoutumisessa. Osastolla yhteisön muodostavat potilaat ja henkilökunta. Tärkeitä asioita yhteisöhoitossa ovat yhdenvertaisuus, turvallisuus, kuulluksi tuleminen, yhteiset säännöt ja vaikutusmahdollisuudet. (Ihalainen 2016.)

Osastolla olevaa yhteisöhoitoa toteutetaan viikoittaisen yhteisökokouksen, yhteisötuntien, hoitoryhmien, erilaisten ryhmätoimintojen ja yhteisten projektien kautta. Osana yhteisöhoitoa on myös kesäajan ryhmätoiminta, joka on osaston ulkopuolelle suuntaavaa toimintaa. (Ihalainen 2016.)

## 4.2 Yhteisöhoidon kehittäminen

Jokaisella yhteisön jäsenellä on mahdollisuus kehittää yhteisöään.

Prosessikeskeisen kehittämisen periaatteita ovat:

1. Kehittäminen tapahtuu ensisijaisesti alhaalta ylöspäin johdon ja esimiesten tuella
2. Kehittämisen lähtökohtana on kaikkien yhteisön jäsenten osallistuminen
3. Itsesäätely

Johdon, henkilöstön ja asiakkaiden tulisi keskenään keskustella yhteisöstä, yhteistyöstä ja keskinäisistä suhteistaan. Kokemusten jakaminen on tärkeä osa yhteisön toimintaa, sillä siten syntyy yhteisön rakentamisen perusta. Kokemuksia tulisi jakaa omista ongelmista ja vaikeuksista, mutta myös menestyksistä ja onnistumisista. (Murto 2013, 60 – 63.)

Useimmiten yhteisöä aletaan kehittää, kun huomataan jokin puute tai ongelma. Myös erilaiset erimielisyydet yhteisön sisällä voivat käynnistää yhteisön kehittämishankkeen. Yhteisöä voi kehittää jokin yhteisön ulkopuolinen taho, johtaja, riskinottaja tai ulkopuolinen asiantuntija. Yhteisön ulkopuolinen taho voi olla esim. hallinto, tilintarkastaja tai yhteisön rahoittaja. Riskinottaja on yhteisön jäsen, joka havaitsee ristiriitoja ja ongelmia muita herkemmin ja uskaltaa ottaa ne käsittelyyn. Ulkopuolinen asiantuntija on henkilö, joka otetaan silloin käyttöön, kun johtaja tai esimies tuntee olonsa epävarmaksi yhteisön kehittämisen käynnistysvaiheessa. (Murto 2013, 69 – 70.)

Yhteisön kehittämiselle on myös omat edellytyksensä. Niitä ovat ulkoiset edellytykset ja sisäiset edellytykset. Ulkoisia edellytyksiä ovat hallinnollis-toiminnallinen itsenäisyys. Sisäisiä edellytyksiä ovat osallistuva johtaminen, läpinäkyvyys sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, uteliaisuus, systeemisyy, yhtenäinen henkilöstöyhteisö, ydinryhmän syntyminen,

yhteisölliset rakenteet ja yhteisön sosiaaliset rakenteet. (Murto 2013, 79 – 86.)

#### 4.3 Yhteisöhoidon koulutus

Yhteisöhoidon koulutusta järjestetään muun muassa Jyväskylän koulutuskeskuksen toimesta. Jyväskylän koulutuskeskus järjestää kaksivuotisen yhteisöhoidon koulutuksen 2016 ja 2018 välisenä aikana. Laajuudeltaan koulutus on 25 op ja se sisältää kontaktiopetusta yhteensä 20 päivää. Kontaktiopetuksen lisäksi koulutukseen sisältyy tehtäviä, kirjallisuuteen perehtymistä, päiväkirjan pitoa ja verkossa työskentelyä. (Jyväskylän koulutuskeskus 2016.)

Yhteisöhoidon koulutus on suunnattu kaikille yhteisöllisyydestä kiinnostuneille sekä erilaisten yhteisöjen henkilöstölle ja esimiehille. Koulutuksen päätyttyä koulutukseen osallistunut henkilö saa todistuksen kelpoisuudesta toimia yhteisöohjaajana. (Jyväskylän koulutuskeskus 2016.)

Yhteisöhoitoa on sisällytetty sosiaali- ja terveysalan opintoihin osana mielenterveystyön hoitomenetelmiä. Mielenterveyshoitotyön harjoittelu antaa vielä laajemman kuvan yhteisöhoidosta, kun opiskelija on itse mukana toteuttamassa yhteisöhoidon menetelmiä.

## 5 YHTEISÖLLISYYS

Yhteisö ja yhteisöllisyys liitetään käsitteinä vahvasti yhteen ja niihin liitetään yleisesti myönteisiä mielikuvia. Yhteisöllisyyden käsite on ollut viime vuosina esillä ja keskustelun aiheena lukuisilla foorumeilla.

(Paasivaara & Nikkilä 2010, 9; Saastamoinen 2009, 33.)

Yhteisöllisyyden käsite on kuitenkin hieman epämääräinen (Saastamoinen 2009, 33). Uusitalo (2006, 9) määrittelee pro gradu- tutkielmassaan yhteisöllisyyden olevan toimintaa, joka sisältää jäsenten yhteenkuuluvuuden tunteen ja vuorovaikutuksen, jäsenten yhteisen sosiaalisen todellisuuden, toiminnallisen yhteyden, sosiaalisen tuen sekä tietojen ja kokemusten jakamisen.

Yhteisössä tapahtuva yhdessäolo ja yhteinen toimiminen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisymmärrystä. Yhteenkuuluvuuden tunne on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. Yhdessäolo ja yhteinen toimiminen antavat elämälle myös merkitystä ja sisältöä.

(Heikkinen – Peltonen ym. 2014, 250; Repo 2010, 8.)

Heikkilä (2006, 5 – 12) kirjoittaa pro gradu- tutkielmassaan yhteisöllisyyden edellyttävän pyyteettömyyttä, kiinnostusta ja välittämistä toista ihmistä kohtaan, solidaarisuutta, kannustamista, palkitsemista ja hyväntahtoisuutta.

Repo (2010, 196) toteaa väitöstutkimuksessaan sen, että yhteisöllisyydellä on myös kääntöpuolensa. Yhteisöllisyys rajaa yksilön vapautta, koska yhteisön jäsenet joutuvat joustamaan omista tavoitteistaan yhteisen edun vuoksi. Ryhmänpaineen alaisena yksilö saattaa myös luopua omista käsityksistään.

Yhteisöllisyys ei muotoudu hetkessä vaan sen muotoutuminen voi viedä vuosiakin aikaa. Se on jatkuvasti muuttuva prosessi, joka saattaa muuttua jonkin ilmiön tai tapahtuman seurauksena. (Heikkilä 2006, 4.)

Yhteisöllisyyden katsotaan vahvistavan osallisuuden kokemusta (Heikkinen – Peltonen ym. 2014, 251).

## 6 OSALLISUUS

Yhteisöhoito ja osallisuus liittyvät yhteen, sillä yhteisöhoito tukee asiakkaan osallisuutta kuntoutuksessa. Osallisuus on yksi yhteisöllisen toiminnan peruseräkkeistä. Sillä tarkoitetaan sitä, että ollaan osallisina niin omassa toipumisprosessissa kuin yhteisön arjessa. Osallisuuden kokemus on tunne siitä, että kuulutaan ryhmään ja hoitoyhteisön tehtävänä on tämän kokemuksen tarjoaminen. (Ikonen, Y., Kallio, L. & Ruisniemi, A. 2012,104.)

Raivio ja Karjalainen (2013, 13 – 19) määrittelevät osallisuuden eräänlaiseksi tavoitteeksi, mutta myös toiminnaksi - ihmisten osallistumiseksi. Osallisuus ja osattomuus ovat yksilön omia kokemuksia ja tunteita. Osallisuuteen katsotaan kuuluvan myös yksilön valinnanvapaus ja vallan tunne. Osallisuuden aste vaihtelee ihmisen elämänvaiheiden ja -tilanteiden mukaan. Sillä katsotaan olevan vaikutusta yksilön hyvinvointiin, vaikkei hyvinvoinnin ja osallisuuden välille olekaan esitettävissä selkeitä yhteyksiä. Osallisuuden katsotaan luovan merkitystä elämään (Airaksinen, Ala-Vannesuoma, Karkkulainen, Kastu & Pirhonen 2015, 13).

Asiakkaan osallistumista voidaan tukea erilaisilla toiminnallisilla ja luovilla menetelmillä. Näillä menetelmillä pyritään asiakkaan voimaantumiseen eli siihen, että yksilö alkaa uskoa itseensä ja alkaa kyetä tekemään asioita, joihin ei ennen ole kyennyt. (Airaksinen ym. 2015, 13.) Osallisuus kuitenkin edellyttää yksilöltä elämäntilannetta eli kykyä selviytyä arkipäivän ristiriitaisista tilanteista (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 31). Osalliseksi tuleminen edellyttää yhteyteen hakeutumista, vuorovaikutuksessa olemista ja yhteyteen kuulumista (Jantunen 2008, 74).

Mielenterveyden hoidossa osallisuus tarkoittaa sitä, että ollaan aktiivisesti osallisena omaa hoitoa koskevilla päätöksillä. Osallisuus vahvistuu, kun asiakas osallistuu oman hoitonsa suunnitteluun ja saa mahdollisuuden kehittää palveluita laajemminkin. (Vuorilehto ym. 2014, 31.) Kaikilla ei kuitenkaan ole voimavaroja, kykyä ja taitoja osallistua omaan hoitoonsa.

Kun omat voimavarat eivät riitä on mahdollista siirtää vastuu omasta elämästään muille. Jokaisella kuitenkin tulisi olla mahdollisuus omien voimavarojen löytämiseen ja kehittämiseen. Yhteiskunnan tulisi pitää huoli niistä, joilla ei ole voimia valita osallistumisen ja osallisuuden tapaa sekä tasoa. (Laitila 2010, 22.)

Osallisuuden vastakohtana voidaan pitää syrjäytymistä, osattomuutta ja ulkopuolisuutta. Sitä voidaan kutsua myös ei-osallisuudeksi, jolla tarkoitetaan työttömien ja syrjäytyneiden ulkopuolisuutta ja osallisuuden kokemuksesta vaille jäämistä. (Mattila-Aalto 2009, 21.) Osallisuus voi yhdessä sosiaalisten verkostojen kanssa toimia suojaavana tekijänä erilaisia disorganisatioilmiöitä (rikollisuus, huumeet), hyvinvointivajeita ja syrjäytymistä vastaan. (Raivio ym. 2013, 19.)

## 7 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

### 7.1 Tiedonhaun kuvaus

Alustava tutustuminen lähdeaineistoon tapahtui syksyllä 2015 ja varsinainen tiedonhaku tapahtui kevään 2016 aikana. Opinnäytetyötä varten tehtiin sekä manuaalista että systemaattista tiedonhakua ideointivaiheesta opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen. Manuaalinen tiedonhaku toteutui selailemalla useiden erilaisten paperisten ja sähköisten materiaalien otsikoita, sisällysluetteloita, johdantoja sekä lähdeluetteloita.

Systemaattinen tiedonhaku tapahtui eri tietokannoissa. Tiedonhaussa käytettyjä tietokantoja olivat Melinda, Medic, Arto ja Cinahl (EBSCO). Tiedonhaussa hakusanoina *olivat yhteisöhoito, osallisuus ja yhteisöllisyys*. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin sanoja *community care, participation ja communality* (LIITE1.).

Lähdeaineistoon valittu materiaali on pääasiassa julkaistu 2000 luvulla. Täten lähdeaineisto on ajankohtaista ja luotettavaa. Kari Murron kaksi kirjaa ovat tästä poikkeuksena, mutta ne on otettu mukaan, koska ne ovat yhteisöhoidosta kertovia perusteoksia. Lähdeaineistona on käytetty kirjoja, pro gradu – tutkielmia, haastattelua, lisensiaatintutkimusta, väitöskirjaa sekä muita luotettavaksi lähteiksi arvioituja lähdeaineistoja.

Tiedonhankintaklinikalla kävin yhteensä kolme kertaa koko opinnäytetyöprosessin aikana: 16.11.2015, 18.1.2016 ja 23.3.2016.

### 7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus kuten perehdyttämisopas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi myös olla jonkin tapahtuman järjestäminen. Toteutustapa voi olla kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom,



portfolio, kotisivut, näyttely tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)  
Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on luotu yhteisötunnin käsikirja.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen; se sisältää toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöraportin, joka sisältää opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotettavan tuotoksen tulee perustua ammattiteorialle ja sen tuntemukselle. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkiva ote näkyy teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, prosessissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja opinnäytetyön kirjoittamiseen. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2016.)

### 7.3 Käsikirjan suunnittelu, toteutus ja arviointi

Käsikirjan suunnittelu lähti liikkeelle suunnitelmaseminaarin jälkeen maaliskuun lopulla 2016. Toimeksiantaja oli antanut vapaat kädet käsikirjan suunnitteluun, joten se jossain määrin helpotti työskentelyä. Alkuideointi tapahtui ohjaavan opettajan kanssa. Pohdimme yhdessä, millaisen käsikirjan voisin luoda. Ideoita tuli useitakin pohdinnan jälkeen. Käsikirjan kokoa pohtiessa päädyin A5 kokoon, sillä se tuntui sopivimmalta omaan käteen.

Seuraavaksi lähdin tutustumaan kirjallisuuteen, josta voisi löytyä ideoita käsikirjan sisällöksi. Käsikirjan teossa käytin apuna [www.lastukirjastot.fi](http://www.lastukirjastot.fi) ja <http://masto.finna.fi> - sivustoja. Sopivia lähteitä etsiessäni käytin hakusanoina sanoja *ryhmätyö*, *toiminnalliset menetelmät*, *ryhmätoiminta*. Kaikkia haluamiani teoksia ei ollut saatavilla käsikirjaa tehdessäni, joten käytin käsikirjan teossa lähteenä myös [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi) – sivuston opinnäytetöitä, joista sain muutamia ideoita käsikirjaan.

Suunnitellessa käsikirjaa tutustuin useisiin eri teoksiin, joista poimin erilaisia ideoita käsikirjaan. Valitessani ideoita arvioin, kuinka kyseinen toiminta sopisi osastolle. Tässä helpotti jonkin verran se, että olen itse ollut harjoittelussa osastolla. Tavoitteena oli saada käsikirjaan mahdollisimman

monipuolisesti ideoita. Ensimmäiseen versioon ideoita kertyi 20. Käsikirja oli jaettu neljään eri osioon, joita olivat yhteiskunta, kirjallisuus ja musiikki, askartelu ja maalaaminen sekä muut. Käsikirja sisälsi sisällyksen ja lähdeluettelon. Toiminnan kohdalla oli kuvattu toiminnan tavoite, tarvittavat materiaalit, esivalmistelu ja toiminnan kuvaus.

Keskiviikkona 13.4.2016 käsikirjan ensimmäinen versio toimitettiin kokeiluun osastolle. Ensimmäisessä versiossa visuaalinen ilme oli suhteellisen pelkistetty (musta fontti valkoisella pohjalla), lopullisesta käsikirjasta oli tarkoituksena tulla värikkäämpi.

Torstaina 28.4.2016 toimitettiin palaute sähköpostitse yhteisötunnin käsikirjan ensimmäisestä versiosta. Palautetta olivat antaneet osaston työntekijät, jotka olivat käyttäneet käsikirjaa apunaan yhteisötunnin toteuttamisessa. Annetun palautteen perusteella käsikirja oli monipuolinen ja sisälsi hyviä vaihtoehtoja ryhmätoimintaan. Ohjeet koettiin selkeiksi ja rakenne koettiin hyväksi, helppolukuiseksi ja selkeäksi. Käsikirjan sisällysluettelo koettiin hyväksi ja erittelyn ajateltiin selkiyttävän lukemista. Lisäksi koettiin hyväksi, että moni toiminta oli aktiivista toimintaa vaativaa tekemistä, sillä se aktivoi potilaita.

Kehitettävänä palautteena käsikirjaan toivottiin lisää vaihtoehtoja, jotka toimivat hiljaisten, vaikeasti motivoituvien potilaiden kanssa. Lisäksi ehdotettiin, että potilaalla tai potilailla voisi olla enemmän vastuuta jonkin helpon ryhmän etenemisestä. Toivottiin myös *tavoite* joka toiminnan kohdalle, sillä muutamista toiminnoista se oli jäänyt pois käsikirjan ensimmäisessä versiossa.

Lopulliseen käsikirjaan tehtiin joitakin muutoksia palautteen perusteella ja tämän jälkeen käsikirja toimitettiin osastolle keskiviikkona 4.5.2016. Käsikirja toimitettiin sekä paperisena että sähköisenä versiona, jotta käsikirjaa voi tarpeen mukaan muokata myöhemmin.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhteisötunnin käsikirja (LIITE 3) toimeksiantajan käyttöön. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi yhteisötunnin käsikirja, joten tavoitteessa onnistuttiin. Lopputuloksena syntyi 20 erilaista toimintaa sisältävä käsikirja, josta osaston työntekijät toivon mukaan saavat erilaisia ideoita, joita hyödyntää omassa työssään. Käsikirjasta olisi voinut tehdä paljon laajemmankin, sillä ideoita ryhmätoiminnaksi olisi varmasti satoja erilaisia.

Yhteisötunnin käsikirjaa ei ainakaan tietääkseni ole koskaan aikaisemmin tehty, ainakaan sillä nimellä. Toki löytyy paljon kirjallisuutta, missä esitellään erilaisia ideoita ryhmätoiminnaksi. Siitä syystä työtä olikin mielenkiintoista tehdä, kun sai tutustua useisiin erilaisiin kirjoihin ja löysi kiinnostavia toimintoja, joita hyödyntää omassa työssä ehkä jonakin päivänä. Oli myös omalla tavallaan haastavaa tehdä käsikirjaa, kun en ole koskaan aikaisemmin tehnyt mitään tämänkaltaista työtä.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan nopeasti etenevä. Prosessi alkoi syksyllä 2015 saatuani aiheen toimeksiantajalta ja päättyi toukokuussa 2016. Suurin osa työstä tehtiin kuitenkin kevään 2016 aikana, suunnitelmaseminaarin ollessa maaliskuussa ja julkaisuseminaarin kaksi kuukautta myöhemmin.

Suurimpana haasteena prosessin aikana oli tiivis aikataulu (LIITE 2), joka nyt jälkeenpäin hieman harmittaa. Toivon, että olisin varannut opinnäytetyöprosessille enemmän aikaa ja aloittanut työn tekemisen jo aikaisemmassa vaiheessa opintojani. Tiivis aikataulu aiheutti sen, ettei ollut tarpeeksi aikaa syventyä asioihin tarkemmin, kuten englanninkielisiin lähteisiin. Lisäksi aikataulusta tuli entistä tiiviimpi loppua kohden, sillä välillä oli päiviä, jolloin oma motivaatio oli alhainen ja tällöin ei tullut tehtyä kaikkea mitä oli suunnitellut.

Opinnäytetyöprosessi tuli suoritettua melko itsenäisesti alusta loppuun saakka. Ohjaavaa opettajaa olisi voinut käyttää tukena enemmänkin työparin puutteen vuoksi. Parin tuesta olisi kyllä varmasti ollut apua tämänkaltaisessa projektissa, vaikka se olisi saattanut tuoda myös joitakin lisähaasteita.

## 8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) määrittelee hyvän tieteellisen käytännön kriteerejä seuraavasti: toimintatavan tulee olla rehellinen, tutkimustyössä, tulosten tallennuksessa, esittämisessä sekä arvioinnissa tulee olla huolellinen ja tarkka. Lisäksi lähteiden merkinnässä tulee olla huolellinen, jotta tutkijoiden saavutuksille annetaan niille kuuluva arvo ja merkitys. Hyvän tieteellisen käytännön kriteereihin kuuluu myös avoimuus ja vastuullinen tiedeviestintä tuloksia julkaistaessa. Jokainen tutkija vastaa omasta hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta itse.

Tämän opinnäytetyön teossa on toimittu huolellisesti ja tarkasti niin tutkimustyössä kuin lähteiden merkinnässä. Olen myös avoimesti kuvannut omaa opinnäytetyöprosessia.

Lähdeaineistoa on tärkeää tarkastella kriittisesti. Valitun aineiston tulisi olla melko tuoretta ja kirjoittajan tulisi olla tunnettu ja arvostettu. Tutkijan tulisi kiinnittää huomiota myös lähteen alkuperään, uskottavuuteen ja puolueettomuuteen. (Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007, 109 – 110.) Tämän opinnäytetyön teossa on käytetty suurimmaksi osaksi 2000 – luvulla julkaistuja lähdeaineistoja. Poikkeuksena on käytetty lähdeaineistona kahta Kari Murron vuonna 1997 julkaistua teosta. Teokset on valittu mukaan, sillä ne ovat yhteisöhoitoon perusteoksia. Teosten kirjoittajaa voidaan pitää luotettavana, koska hän on kirjoittanut useita yhteisöihin ja yhteisöhoitoon liittyviä teoksia.

### 8.3 Kehittämisehdotukset

Yhteisötunnin käsikirja on toimitettu toimeksiantajalle niin tulostettuna paperiversiona kuin sähköisenäkin versiona pdf-muodossa, joten heillä on mahdollisuus tulevaisuudessa kehittää käsikirjaa vielä lisää ja he voivat tehdä siihen tarvittaessa täydennyksiä. Erilaisia ideoita ryhmätoiminnalle voisi kerätä käsikirjaan lisää, erityisesti vaikeasti motivoituville potilaille tarkoitettuja toimintoja. Käsikirjaan voi tehdä myös muita lisäyksiä kuten esimerkiksi teorial tietoa ryhmän ohjaamisesta. Mahdollisesti käsikirja voisi toimia työntekijöiden apuna erilaisten tuokioiden järjestämisessä myös muissa paikoissa.

Ajan vähyden vuoksi minulla ei ollut aikaa selvittää kuinka käsikirja toimii pidemmässä käytössä. Mielenkiintoista olisikin tietää onko yhteisötunnin käsikirjasta ollut hyötyä pidemmällä aikavälillä.

## LÄHTEET

Airaksinen, R. Ala – Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy

De Leon, G. 2000. The Therapeutic community: Theory, Model and Method [viitattu 1.5.2016 ] Saatavissa:

[https://books.google.fi/books?id=q7zlo\\_jZQEwC&printsec=frontcover&dq=george+de+leon&source=gbs\\_similarbooks\\_s&hl=fi#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=q7zlo_jZQEwC&printsec=frontcover&dq=george+de+leon&source=gbs_similarbooks_s&hl=fi#v=onepage&q&f=false)

Heikkilä, A. 2006. Yhteisöllisyys työaika-autonomiaa toteuttavissa työyksiköissä työntekijöiden kokemana. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma [Viitattu: 24.4.2016] Saatavissa:

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93583/gradu01178.pdf?sequence=1>

Heikkinen – Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uudistettu painos Helsinki: Edita Publishing Oy

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Ihalainen, T. 2016. Apulaisosastonhoitaja. Päijät – Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. Haastattelu 22.4.2016

Ikonen, Y. 2009. Yhteisöhoito. Päihdelinkki. [Viitattu: 1.5.2016] Saatavissa:

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyon-menetelmat-ja-koulutus/yhteisohoito>

Ikonen, Y. Kallio, L. & Ruisniemi, A. 2012. Elämänmuutos rakentuu toiminnasta ja osallisuudesta yhteisöhoitossa. Teoksessa: Moring, J., Martins, A., Partanen, A., Nordling, E. & Bergman, V. (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009 – 2015 – Kehittyviä käytäntöjä 2011. THL Raportti 46/2012 [viitattu 4.5.2016: ] Saatavissa:

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90849/URN\\_ISBN\\_978-952-245-684-7.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90849/URN_ISBN_978-952-245-684-7.pdf?sequence=1)

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 18. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.  
Lisensiaatintutkimus

Jyväskylän koulutuskeskus. 2016. Yhteisöllisyys toimintamalliksi 2016-2018 (16 pv + 4 pv). [Viitattu 1.5.2016] Saatavissa:  
<http://www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/koulutuskalenteri/tulevat-koulutukset/yhteisollisyys-toimintamalliksi-2016-2018-16-pv-4-pv>

Kaipio, K. 2009. Tasavertaista yhteisvastuuta – yhteisöhoito ja – kasvatus metodina ja teoriana. Teoksessa: Kaipio, K. & Ruisniemi, A. (toim.) Ihan oikea ihme. Kankaanpää: Vapaan alkoholistihuollon kannatusyhdistys ry, 43 – 67.

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä: fenomenografinen lähestymistapa. Itä-Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos. Väitöskirja [Viitattu: 27.4.2016] Saatavissa:  
[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0224-5/urn\\_isbn\\_978-952-61-0224-5.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf)

Mattila – Aalto, M. 2009. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi: Tutkimus entisten rappiokäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009 [Viitattu: 27.4.2016] Saatavissa:  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23386/kuntoutu.pdf?sequence=2>

Murto, K. 1997a. Parantava yhteisö – Johdatus Maxwell Jonesin terapeutiseen yhteisöön. 3.painos. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus Oy.

Murto, K. 1997b. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy.

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Jyväskylä: Suomen Yhteisöakatemia Oy

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja

Päijät – Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijät. 2016. Psykiatrian osasto 9 [viitattu 15.3.2016] Saatavissa <http://www.phsotey.fi/fi/terveyspalvelut/keskussairaala/vuodeosastot/psykiatrian-osastot/1971-2/psykiatrian-osasto-9/>

Raivio, H., Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa: Era, T. (toim.) Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156 [viitattu 5.2.2016] Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1)

Repo, S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja -opiskelun kehittämisessä. Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteiden laitos. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia [Viitattu: 24.4.2016] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19875/yhteisol.pdf?>

Saastamoinen, M. 2009. Aikalaiskeskustelua yhteisöllisyydestä. Teoksessa: Filander, K. & Vanhalakka-Ruoho, M. Yhteisöllisyys liikkeessä. Jyväskylä: Kansanvalistusseura, 33-66.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. [Viitattu: 4.5.2016] Saatavissa: <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Uusitalo, M. 2006. Yhteisölähtöinen hoitotyö: Kehittämisen alueita palvelukeskuksen henkilöstön näkökulmasta. Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro gradu- tutkielma.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi



Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2016. Monimuotoinen / toiminnallinen  
opinnäytetyö [Viitattu 16.3.2016] Saatavissa:

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva  
mielenterveystyö. Helsinki: Edita Prima Oy

## LIITTEET

### LIITE 1. Kuvaus tiedonhausta

Päivämäärä	Hakukone	Hakusana(t)	Löytyneet viitteet
24.4.16	Medic  (rajaus: v. 2006-2016)	yhteisöhoi*  osallisuus*  yhteisöllisy*	2  38  23
24.4.16	Melinda  (rajaus: opinnäytteet, v. 2006-2016)	yhteisöhoi*  osallisuus*  osallisuus* AND yhteisöllisy*  yhteisöllisy*	2  275  25  507
24.4.16	Arto  (rajaus: v. 2006-2016)	yhteisöhoi?  osallisuus?  yhteisöllisy?  osallisuus? AND yhteisöllisy?	1  188  645  9
1.5.16	Cinahl (EBSCO)  (rajaus: v. 2006-2016, full text)	community care AND communality  community care AND participation	1  107

## LIITE 2. Opinnäytetyön aikataulu

Alkusyksy 2015	Aiheen saaminen
Marraskuu 2015	Tietoperustaan tutustuminen
Maaliskuu 2016	Tapaaminen toimeksiantajan kanssa ja toimeksiantosopimuksen teko
Maaliskuu 2016	Suunnitelman palautus ja suunnitelmaseminaari
Huhtikuu 2016	Käsikirjan ensimmäisen version toimitus osastolle
Huhti- toukokuu 2016	Palaute ensimmäisestä versiosta ja muutokset käsikirjaan
Toukokuu 2015	Julkaisuseminaari



---

# YHTEISÖTUNNIN KÄSIKIRJA

---

Psykiatrian osasto 9



4. TOUKOKUUTA 2016

## SISÄLLYS

1	LUKIJALLE	2
2	YHTEISKUNTA	3
3	KIRJALLISUUS JA MUSIIKKI	6
4	ASKARTELU JA MAALAAMINEN	10
5	MUUT	16
	LÄHTEET	22

## **1 LUKIJALLE**

Tämä käsikirja on tarkoitettu Sinulle yhteisötunnin toteuttamisen tueksi. Käsikirja sisältää 20 erilaista ideaa yhteisötunnin sisällöksi. Suurin osa käsikirjassa olevista toiminnoista sisältävät esivalmisteluja, mutta joidenkin toteuttaminen voi onnistua ilman sen suurempia esivalmisteluja. Lisäksi kaikki tässä käsikirjassa esiteltävät toiminnot ovat mahdollisia toteuttaa yhteisötunnille varatun ajan puitteissa.

## 2 YHTEISKUNTA

### 1. Hyvät ja huonot uutiset

Tavoite: pohtia yhdessä viikon ajankohtaisia uutisia ja sitä ovatko ne hyviä vai huonoja uutisia

Tarvittavat materiaalit: iltapäivälehdet (internet), sanomalehdet

Esivalmistelu: Kerää parin päivän / viikon ajalta erilaisia lehtiä. Selaa lehtiä ja valitse niistä ajankohtaisimmat ja mielenkiintoisimmat uutiset. Toiset uutiset voivat herättää enemmän keskustelua kuin toiset, joten määrää on vaikea etukäteen arvioida, mutta 10 uutista riittänee.

Toiminnan kuvaus: Esim. Neljän hengen ryhmissä keskustellaan uutisista ohjaajan ensin esiteltyä ne. Tämän jälkeen jokainen ryhmä voi kertoa omia ajatuksiaan/mielipiteitään sekä kertoa mihin lopputulokseen ovat päässeet: onko uutinen siis hyvä vai huono uutinen.

### 2. Uutisvuoto

Tavoite: Käydä läpi viikon uutisia TV-ohjelman mallia soveltaen

Tarvittavat materiaalit: viikon lehdet ja niiden lööpit sekä paperia

Esivalmistelu: Poimi erilaisia uutisia viikon uutisista. Tee esim. wordilla niiden otsakkeet, mutta jätä jokin ratkaiseva sana pois ja merkitse sanan kohta alaviivoilla. (Esim. Sipilä vakuutti hallituksen tekevän kaikkensa harmaan talouden kitkemiseksi → Sipilä vakuutti hallituksen tekevän kaikkensa \_\_\_\_\_ kitkemiseksi)

Toiminnan kuvaus: Näytä osallistujille yksi uutisotsikko, jossa on tyhjä kohta. Tiedustele mikä sana/sanat ovat. Jokainen osallistuja voi osallistua sanan arvaamiseen. Kun puuttuva sana/sanat on arvattu, voit lukea koko uutisen. Siitä voidaan myös keskustella yhdessä.

### 3. Uutisten läpikäynti pienryhmissä

Tavoite: tutustua päivän uutisiin, normaali vuorovaikutus

Tarvittavat materiaalit: sanomalehti/puhelin, jossa internet yhteys

Esivalmistelu: ei välttämättä tarvita

Toiminnan kuvaus: Jakaudutaan kolmen tai neljän hengen ryhmiin ja käydään läpi päivän uutisia. Uutisista voidaan valikoida yksi kiinnostavin uutinen, joka esitellään muille. Tämän jälkeen uutisesta voidaan hetken aikaa keskustella.



## 4. Tietovisa

Tavoite: yleissivistyksen testaaminen, uuden oppiminen

Tarvittavat materiaalit:

tietokilpailukysymyksiä/Internet, paperia, kyniä

Esivalmistelu: Tee tietokilpailukysymykset etukäteen, jos internetiä ei ole mahdollista käyttää yhteisötunnin aikana

**Vinkki:** tietokilpailukysymykset voi koota myös pari potilasta ennen ryhmän aloitusta. He eivät täten saa osallistua toimintaan muuten kuin kysymysten esittäjinä ja oikeiden vastausten kertojina.

Toiminnan kuvaus: Jakaudutaan ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan kynä ja paperia, johon he voivat kirjoittaa omat vastauksensa. Jos Internetiä on mahdollista käyttää, tietokilpailukysymyksiä voidaan etsiä internetistä.

Tietokilpailukysymyksiä on esimerkiksi:

[www.visakisa.com](http://www.visakisa.com) ja [www.alypaa.com](http://www.alypaa.com) (teeman voi valita useista eri vaihtoehdoista).

## 3 KIRJALLISUUS JA MUSIIKKI

### 5. Lukupiiri

Tavoite: yhdessäolon opettelu, ryhmään sopeutuminen

Tarvittavat materiaalit: kirjoja

Esivalmistelu: ei välttämättä tarvita

Toiminnan kuvaus: Osallistujat voivat yhdessä valita kirjan, jota jokainen osallistuja lukee yksi kerrallaan ääneen toisille. Erään tutkimuksen mukaan lukuhetket lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta.

### 6. Jääkaappimagneettirunoutta leikaten ja liimaten

Tavoite: itseilmaisua ja tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: aikakaus- tai sanomalehtiä tai valmiiksi leikattuja irrallisia sanoja, saksia, liimaa, paperia, kartonkia

Esivalmistelu: Varaa tarvittavat materiaalit

Toiminnan kuvaus: Osallistujat leikkaavat eri lehdistä sanoja sattumanvaraisesti tai johonkin teemaan liittyen. Valituista sanoista kootaan runoja joko yksin tai pienryhmissä. Leikatut sanat liimataan paperille tai pahville ja luetaan lopuksi ääneen.

## 7. Runojen kirjoittaminen

Tavoite: itseilmaisu ja tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: paperia, kyniä

Esivalmistelu: Mieti valmiiksi sanoja tai lauseita, joista osallistujat voisivat kirjoittaa runoja.

Toiminnan kuvaus: Osallistujien on tarkoitus kirjoittaa runoja annetusta sanasta/lauseesta. Kun runot ovat valmiita, halukkaat voivat lukea omat runonsa ääneen toisille.

**Vinkki:** toiminta voi alkaa myös niin, että osallistujat kirjoittavat paperille yksittäisiä sanoja. Tämän jälkeen sanat leikataan ja laitetaan johonkin kulhoon, josta ryhmän osallistujat voivat sitten kerätä muutamia sanoja, joiden pohjalta he kirjoittavat omat runonsa.

## 8. Musiikin tunnistuskilpailu

Tavoite: erilaisiin kappaleisiin tutustuminen, musiikista nauttiminen

Tarvittavat materiaalit: internet (esim. Youtube tai Spotify), paperia, kyniä

Esivalmistelu: Etsi internetistä kappaleita eri musiikkityyleistä: klassista, iskelmää, räppiä, jazzia, suomalaista, ulkomaista, jne. Kappaleita voi olla eri vuosikymmeniltä.

Toiminnan kuvaus: Osallistujat jakautuvat kolmen tai neljän hengen ryhmiin. Heille on tarkoitus soittaa eri kappaleita ja osallistujien on tarkoitus tunnistaa kappale sekä esittäjä. Yksittäistä kappaletta ei kuitenkaan kannata soittaa kovin pitkään. Ryhmän jäsenet kirjoittavat arvauksensa paperille ja, kun kaikki kappaleet on soitettu, selvitetään mikä ryhmistä tiesi eniten kappaleita oikein.

**Vinkki:** Tunnistuskilpailun voi myös tehdä Bumtsi Bum tyyliin niin, että ohjaaja kirjoittaa viidelle paperille sanoja jostakin kappaleesta (yksi laulunsana per paperi). Osallistujat saavat yksi kerrallaan nähdä sanan ja voivat arvata, mistä kappaleesta on kyse. Kun jokin ryhmistä arvaa oikean biisin se voidaan kuunnella esimerkiksi Youtubesta.

## 9. Levyraati

Tavoite: erilaisiin kappaleisiin tutustuminen, musiikista nauttiminen

Tarvittavat materiaalit: musiikkia esim. osallistujien omista puhelimista, paperia, kynä

Esivalmistelu: osallistujille on hyvä ilmoittaa etukäteen levyraadista, jotta he ehtivät miettiä kappaleen levyraatia varten valmiiksi

Toiminnan kuvaus: Jokainen osallistuja soittaa vuorollaan kappaleen esim. omasta puhelimestaan. Jokaisen kappaleen jälkeen jokaisen osallistujan tulee antaa pisteitä 4-10 juuri soitetulle kappaleelle. Lisäksi osallistujat voivat antaa sanallista arviointia ja kertoa mitä hyvää tai huonoa kappaleessa oli. Kappaleista annetut pisteet laitetaan ylös paperille ja lopuksi katsotaan, mikä kappale sai kaikkein eniten pisteitä. Eniten pisteitä saanut kappale voidaan vielä lopuksi kuunnella, jos jää aikaa.

## 4 ASKARTELU JA MAALAAMINEN

### 10. Elämän katalogi

Tavoite: itseilmaisu ja tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: aikakauslehtiä, mainoslehtiä, väripapereita, kyniä, nitoja, sakset

Esivalmistelu: varaa pino vanhoja aikakaus- ja mainoslehtiä ja muut välineet

Toiminnan kuvaus: Ryhmään osallistuvat selaavat lehtiä ja valitsevat niistä itseään kuvaavia tuotteita. Ohjaaja voi antaa jonkin vihjeen, mihin elämäntilanteisiin liittyviä kuvia osallistujat etsivät. Näitä voivat olla esim. harrastukset, mielenkiinnon kohteet, vapaa-aika, työhistoria, perhe, luonne, lempiruoka, pelot tai toiveet. Kuvat on tarkoitus liimata paperille ja niistä tulee elämän katalogi. Lopuksi osallistujat voivat esitellä oman kataloginsa tai kiertää katsomassa toistensa työt.

## 11. Ilon ja ärsyyntymisen aiheet

Tavoite: itseilmaisu ja tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: vanhoja aikakauslehtiä, sakset, paperiliimaa, paperia

Esivalmistelu: varaa tarvittavat materiaalit

Toiminnan kuvaus: Jokainen osallistuja selaa lehtiä ja etsii lehdistä sellaisia kuvia, jotka tuottavat iloa tai ärsyyntymistä. Myös leikattuja tekstejä voi käyttää. Kuvat/tekstit liimataan paperille kuvakollaasiksi. Tämän jälkeen jokainen esittelee omansa vuorollaan. Lopuksi ryhmä voi keskustella omista ilon ja ärsyyntymisen aiheista. Mitä voitaisiin tehdä, että asiat ärsyttäisivät vähemmän? Miten ilon aiheita voisi hyödyntää huonona päivänä?

## 12. Toiveiden suihkulähde

Tavoite: itseilmaisu ja tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: vanhoja aikakauslehtiä, mainoksia, sakset, paperiliimaa, paksuja tusseja, suuri paperi

Esivalmistelu: varaa tarvittavat materiaalit

Toiminnan kuvaus: Yksi ryhmään osallistujista piirtää isolle paperille suihkulähteen mallin. Osallistujat miettivät omia toiveitaan ja unelmiaan. Tämän jälkeen etsivät lehdestä kuvia, jotka voisivat toiveita edustaa. Jokaisen osallistujan kuvat on tarkoitus liimata

suihkulähteeseen. Lopuksi voidaan keskustella siitä, millaisia toiveita suihkulähteessä on.



## 13. Askartelu vuodenaikojen mukaan

Tavoite: itseilmaisuu

Tarvittavat materiaalit: riippuu siitä, mitä aiotaan tehdä (Askarteluohjeita löytyy Internetistä paljon, myös kirjastosta löytyy askarteluaiheista kirjallisuutta)

Askarrella voi:

- kortteja (joulu, pääsiäinen, ystävänpäivä, syntymäpäivä, äitienpäivä, isänpäivä)
- koristeita
- koruja (esim. kierrätysmateriaaleista)

Esivalmistelu: varaa tarvittavat välineet.

Toiminnan kuvaus: Anna osallistujille askarteluohjeet ja auta heitä tarvittaessa.

## 14. Musiikkimaalaus

Tavoite: tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: musiikkia, cd-soitin, vesivärejä, siveltimiä, vesivärikuipit

Esivalmistelu: varaa sopivaa musiikkia ja tarvittavat välineet

Toiminnan kuvaus: Laita musiikki soimaan ja anna osallistujien ottaa mukava kuunteluasento. Tarkoituksena on musiikin inspiroimana maalata oma taideteos. Kun taideteokset ovat valmiina niistä voidaan ryhmässä keskustella ja kertoa mitä ajatuksia ne herättävät. Tarkoituksena EI kuitenkaan ole arvostella toisten taideteoksia. Ryhmän lopuksi voidaan pohtia sitä kuinka erilaisia tulkintoja sama inspiraation lähde tuottaa. **HUOM:** Oman taideteoksensa voi myös pitää omana tietonaan, jos sitä ei halua esitellä muille.

## 15. Unelmien maalaus

Tavoite: itseilmaisu ja tunteiden ilmaisu

Tarvittavat materiaalit: paperia, vesivärejä, sormivärejä

Esivalmistelu: Varaa tarvittavat välineet

Toiminnan kuvaus: Tarkoituksena on maalata taideteos omasta unelmasta. Kun työt ovat valmiita ne

voidaan esitellä toisille ryhmäläisille tai olla  
esittelemättä, jos teos halutaan pitää omana tietonaan.

## 5 MUUT

### 16. Rentoutumishetki

Tavoite: itsensä havainnointi, omien tunteiden ja ajatusten kuuleminen

Tarvittavat materiaalit: musiikkia, osaston oma rentoutuskansio / rentoutusvideot (esim. [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) (Etusivu → Mielenterveys → Harjoitukset) tai [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi) (Etusivu → Aikuiset → Omahoito ja oppaat → Omahoito → Työkaluja mielen hyvinvointiin → Harjoitukset))

Esivalmistelu: varaa tarvittavat välineet

Toiminnan kuvaus: Himmennä valoja, jos se on mahdollista ja pyydä osallistujia ottamaan rento asento. Rentoutuksen aikana voi olla tuolilla istuen tai patjalla maaten. Tärkeintä on se, että on sellainen asento, jossa on hyvä olla.

## 17. Venyttely

Tavoite: ruumiinkuvan ja kehonkuvan hahmottaminen, lihasten ja nivelten liikkuvuuden lisääminen

Tarvittavat materiaalit: musiikkia, patjoja, ohjeet tulostettuna

Esivalmistelu: Suunnittele etukäteen millaisia venyttelyliikkeitä ryhmässä tehdään. Vinkki: *Mobilat:illa* on internetissä monipuolinen venyttelyopas, josta löytyy ohjeita kaikille tärkeimmille kehonosille.

Toiminnan kuvaus: Näytä osallistujille ensin liike ja anna sen jälkeen heidän itse tehdä. Ohjaa myös tarvittaessa.

**Vinkki:** monet potilaista tietävät varmasti erilaisia venyttelyliikkeitä, joten toiminta voi edetä myös niin, että jokainen osallistuja näyttää muille yhden venyttelyliikkeen ja muut tekevät perässä

## 18. Leipominen

Tavoite: arjen toiminnoissa selviytyminen, yhdessä tekeminen

Tarvittavat materiaalit: riippuu siitä, mitä aiotaan tehdä

Esimerkiksi joulun alla voi leipoa joulupipareita tai joulutorttuja. Pullat, mokkapalat, muffinit ja keksit maistuvat ympäri vuoden. Piirakoita voi leipoa vuodenajan mukaisesti esim. kesällä mustikkapiirakkaa tuoreista mustikoista ja syksyllä sienipiirakkaa itse poimituista sienistä. Leipominen nopeutuu, kun hankkii kaupasta esim. valmiin piirakkapohjan tai torttutaikinal levyjä. Reseptejä löytyy Internetistä useilta eri sivustoilta.

Esivalmistelu: hanki leivonta-ohje ja tarvittavat leivonta-ainekset

**Vinkki:** Kaupassakäynnin voivat hoitaa esimerkiksi muutama potilas yhdessä ennen ryhmän alkua, tällöin ryhmänohjaajan ei tarvitse käyttää niin paljon aikaa esivalmisteluun

Toiminnan kuvaus: Aluksi on hyvä käydä läpi keittiötyöskentelyyn vaadittava käsihygienia ja tämän jälkeen antaa ohjeistus osallistujille. Osallistujat voivat itse sopia kuka tekee mitäkin. Osa voi hoitaa

kattauksen, osa leipomisen ja osa voi hoitaa jälkien siivoamisen toiminnan lopussa.

### **19. Pelaaminen**

Tavoite: normaali vuorovaikutus ja ryhmään sopeutuminen

Tarvittavat materiaalit: osastolla olevat lauta- tai korttipelit tai pihalla pelattavat pelit

Esivalmistelu: ei välttämättä tarvita

Toiminnan kuvaus: Pelejä voi pelata isoissa tai pienemmissä ryhmissä. Kannattaa myös välillä vaihtaa pelikaveria, jotta tutustuu niihinkin, joiden kanssa ei tulisi muuten juteltua.

## 20. Keskustelu ryhmässä

Tavoite: normaali vuorovaikutus, vuorovaikutustaitojen paraneminen

Esivalmistelu: ei välttämättä tarvita

Toiminnan kuvaus: Keskustelu voi tapahtua isossa ryhmässä tai *kolmen-neljän hengen ryhmissä*. Ryhmän voi koota niin, että siinä on henkilöitä, jotka eivät kovin hyvin tunne toisiaan. Tarkoituksena on keskustella annetusta aiheesta erilaisista näkökulmista. Osallistujat voivat myös ottaa erilaisia rooleja keskustelussa. Yksi osallistujista voi olla esimerkiksi puheenjohtaja, toinen voi olla ns. asiantuntija jne.

Erilaisia keskusteluteemoja voisivat olla:

- **ajankohtaiset asiat ja uutiset**
- **päivän politiikka**
- **luetut kirjat**
- **elokuvat, jotka ovat herättäneet ajatuksia tai olleet muuten vain erityisen hyviä**
- **kiinnostuksen kohteet**
- **sosiaalinen media ja sen käyttö**
- **voimavarat**
- **voimaantumisen**
- **onnellisuus**
- **kiitollisuus**
- **juhlapäivien merkitys ihmisille (joulu yms.)**
- **yksinäisyys jne.**



### Vinkkejä keskusteluryhmän vetäjälle:

- On hyvä alustaa keskustelun teemaa esittelemällä aihepiiriä (jos se on tarpeen)
- Jaa tarvittaessa puheenvuoroja
- Rohkaise ujompia ja itseensä vetäytyviä mukaan
- Seuraavanlaisilla kysymyksillä voi rohkaista ujompia mukaan: Mitä sinä ajattelet tästä asiasta? Miksi sinä ajattelet juuri niin? Mitä mieltä sinä olet X:n mielipiteestä?
- (Turvallisen, myönteisen ja toisia kannustavan ilmapiirin luominen on tärkeää, mutta saattaa vaatia aikaa. Hiljaisetkin henkilöt uskaltavat puhua, kun he kokevat, että heillä on aikaa puhua ja heitä kuunnellaan.)
- Ole innostunut, koska oma innostus heijastuu ryhmään
- Keskeytä puheenvuoro, jos puhutaan asiattomia
- Jos keskustelu ei meinaa lähteä liikkeelle yritä vielä innostaa muita, mutta muussa tapauksessa on hyvä olla jokin varasuunnitelma

**Lähteet**

Ajakainen, S. 2011. Valssia vanhuksille –projekti: musiikin avulla työkaluja palvelutalossa asuvien vanhusten viriketoimintaan. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/xmlui/handle/10024/26026>

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2013. Avain osallisuuteen: Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 1. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2013. Helsinki: Vanhus ja lähimmäispalvelunliitto ry (Valli)

Brand, S., Holmi, M. & Kuikka, A. (toim.) 2014. Avain osallisuuteen: Menetelmiä ikääntyneiden ryhmätoimintoihin – osa 2. Kehittyvät vanhuspalvelut julkaisuja 1/2014. Helsinki: Vanhus ja lähimmäispalvelunliitto ry (Valli)

Eskelä-Haapanen, S., Hannula, M. & Lepola, M. 2015. Puhe pulppuamaan! Oppimista tukeva keskustelu. Jyväskylä: PS-kustannus

Grönlund, A., Jokela, E. & Isopahkala, S. 2014. Voimavarakeskeinen mielenterveys – keskusteluryhmä varhaisaikuisille. Otaniemi: Laurea-ammattikorkeakoulu. AMK- opinnäytetyö. Saatavissa: <http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/69781/Gr>

[onlund Anna Jokela Elena Isopahkala Sari.pdf?sequence=1](#)

Hakkarainen, P. & Heiskanen, P. 2015. Kynnyksetön – Nuoren päihdekäyttäjän aktivointi matalan kynnyksen ryhmätoimintaan. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. AMK-opinnäytetyö. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97535/Hakkarainen Peppiina Heiskanen Paula.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97535/Hakkarainen_Peppiina_Heiskanen_Paula.pdf?sequence=1)

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Publishing Oy

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-Kustannus

**Tekijä: Katja Nykänen**

**Lahden ammattikorkeakoulu**

**Lahti 2016**